

## کمک به کودکان و جوانان بعد از یک فاجعه



Phoenix  
AUSTRALIA

کودکان و جوانان میتوانند بدون در نظر داشت اینکه والدین و مراقبت کنندگان آنها جهت محافظت آنها چقدر سخت تلاش مینمایند، از فاجعه متأثر شوند. استرس عاطفی فاجعه میتواند برای کودکان سخت باشد زیرا آنها: از

- در مورد وضعیت کمتر میدانند
- احساس میکنند که کمتر قادر به کنترل رویدادها - از جمله تلاش های بهبودی هستند
- تجربه کمتری در مبارزه با موقعیت هایی استرس زا دارند
- ممکن قادر نباشند که احساساتی همچون ترس و اضطراب خود را بازگو نمایند.

کودکان و جوانانی که قبلاً رویداد های بسیار استرس زا یا تکان دهنده را تجربه کرده اند، یا از قیل دارای اختلالات ذهنی، عاطفی یا رشدی بوده اند، می توانند به گونه خاص آسیب پذیر باشند. اگر کودک تان در بازگو کردن افکار و احساسات خود مشکل داشته، یک حالتی از قبل در او وجود دارد یا از قبل تجربه تروما دارد، می توانید جهت کمک به او در سازگاری بعد از فاجعه از حمایت برخوردار شوید.

تأثیرات یک فاجعه بالای کودکان و نوجوانان

بزرگان معمولاً بعد از یک فاجعه تغییراتی را در قسمت خواب، اشتها و یا خلق و خوی تجربه مینمایند. ولی کودکان و جوانان نسبت به بزرگان افکار و احساسات را به گونه متفاوت ابراز مینمایند بنابراین آنها همچنان ممکن واکنش هایی دیگری همچون مواردی ذیل را نشان دهند:

- کودکان کوچکتر
  - عصبانیت و گریه یا رفتار مخالف
  - فعالیت بیش از حد
  - اعتبارسازی دوباره به صورت تکراری
  - عقب ماندن و یا فراموش کردن مهارت های از قبل آموخته شده
  - بازگویی علائم جسمی: درد شکم، سوزش و دردها
  - ترس های جدید لزوماً با فاجعه مرتبط نیستند
- کودکان و نوجوانان بزرگتر
  - آگاهی جدید در مورد مرگ و میر خود
  - ریسک پذیری بیشتر، از جمله استفاده از مواد و فعالیت جنسی
  - عملکرد ضعیف تحصیلی
  - منازعه با فامیل و همسالان
  - دوری جستن از فامیل و دوستان یا قطع فعالیت ها
  - احساس مسئولیت پذیری بیش از حد

مهم است که از تغییرات در رفتار و عملکرد آگاه بوده و به آن پاسخ دهید زیرا این موارد میتواند چیز هایی زیادی در مورد پریشانی کودکان به شما بگوید. در بسیاری موارد، کودکان و جوانان در ظرف چند هفته بعد از فاجعه احساس بهتری خواهند نمود. تنها یک تعداد کم به مشکلات صحت روانی همچون افسرده گی، اضطراب و یا PTSD (استرس بعد از فاجعه) مبتلا میشوند.

## کمک به کودکان و جوانان بعد از یک فاجعه

مهم است تا در مورد آنچه اتفاق افتاده است به گونه ای صحبت نمائید که فرزندتان بتواند آن را درک کند، و سپس به او کمک کنید تا خود را دوباره سازگار کند. حتی کودکان بسیار خورد که درست نمیدانند چه اتفاقی می افتد میدانند که چیزی اشتباه است. صحبت کردن با آنها در مورد وضعیت به همان اندازه مهم است که صحبت نمودن با کودکان بزرگتر است.

نکات ذیل ممکن است مفید باشد، و شما می توانید آنها را با سن و نیازهای شخصی کودک خود تنظیم نمائید:

- عادی سازی
- برای کودک خود بگویید که واکنش آنها عادی است و ناراحت بودن مشکلی ندارد. میتوانید برایشان بگویید که شما همچنان ناراحت هستید.
- توضیح دهید
- به کودک خود توضیح دهید که اتفاقات بد بعضی اوقات رخ میدهند، خیلی اوقات نه. قرار نیست این امر دوباره اتفاق بیافتد.
- قرار گرفتن غیر ضروری در معرض رسانه را محدود نمائید
- دوباره اطمینان دهید
- به کودک خود اطمینان دهید که هر اتفاقی که در جریان فاجعه و یا بعد از آن افتاد تقصیر آنها نبود و اینکه آنها حالا مصئون هستند و شما برای کمک به آنها حاضر هستید.
- تشویق نمائید
- کودک خود را تشویق نمائید تا آزادانه در مورد اینکه چه احساس داشته است صحبت نماید و کوشش نمائید تا در موردی نگرانی ها و مشکلاتی که تجربه مینماید سرخی پیدا کنید.
- حمایت از مراقبت از خود
- اطمینان حاصل نمائید که کودک تان میتواند استراحت و ریلکس کند و به چیزهایی که در این امر کمک می کند دسترسی دارد.
- از خواب کافی، رژیم غذایی صحی و ورزش منظم حمایت نمائید
- از روتین و ساختار حمایت نمائید
- در ایجاد ساختاری برای روتین روزانه کمک کنید تا هر روز تا حد امکان قابل پیش بینی و کنترل باشد. این کمک مینماید تا کودکان و جوانان مصئون و کنترل شده احساس نمایند.
- بازی کردن و ارتباط اجتماعی را تشویق نمائید
- مواظب خود باشید
- در صورتی که از خود خوب مواظبت کنید، در موقعیت بهتری جهت کمک به کودکان خود خواهید بود، بنأ نیازهایی خود را نادیده نگیرید.
- در صورتیکه شما تجارب و واکنش هایی خود را با کسی که به آن اعتماد دارید صحبت کرده باشید، صحبت کردن با کودک تان برایتان آسان خواهد بود.

## دانستن اینکه چه زمانی باید خواهان حمایت باشید

اگر برخی از استراتژی ها را امتحان کرده اید و هنوز بعد از سه یا چهار هفته اوضاع بهتر نمی شود، یا اگر کودک تان در وفق دادن یا سازگاری مشکل دارد، با داکتر یا متخصص صحت روانی خود صحبت نمائید.

معالجه های موثری وجود دارد که به طور خاص برای کودکان و جوانان طراحی شده اند. معالجه شناختی رفتاری متمرکز بر تروما (TF-CBT) شامل یادگیری در مورد واکنش های رایج به رویداد هایی آسیب زا، آموزش استراتژی های مدیریت اضطراب و کمک به بازگشت به فعالیت های روزانه است.

وقتی صحبت از کودکان و جوانان می شود، همهء اینها گفتار درمانی نیست. معالجه ها برای کودکان کوچکتر معمولاً پیرامون بازی و قصه گویی متمرکز است تا به آنها کمک نماید تا خود را بیان کنند و والدین معمولاً تا حدی در تداوی کودک شان دخالت دارند. تراپست ها همچنین معمولاً به خانواده ها کمک مینمایند تا به فرزندشان کمک کنند تا با آن کنار بیاید و احساس بهتری داشته باشد. از داکتر خود در مورد ارجاع و برخی اطلاعات در مورد آنچه از معالجهء کودک خود انتظار دارید بپرسید.

## معلومات و حمایت بیشتر

- جزوه هایی ذیل بصورت رایگان برای دانلود کردن از [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org) (تنها به زبان انگلیسی موجود) در دسترس هستند:
  - بهبودی پس از تروما - راهنمای برای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از فاجعه از
  - Harry(هاری) و storm(استورم) - داستانی برای کودکانی که تروما را تجربه نموده اند
  - Dealing with trauma (مقابله با تروما) - راهنمای جوانانی که تروما را تجربه نموده اند
  - Helping my children after trauma (کمک به فرزندانم پس از تروما) - راهنمای والدین
- در مورد نگرانی های تان با داکتر خود صحبت کنید و اگر فکر می کنید ممکن است کودک تان از حمایت های حرفه ای بهره مند شود، در مورد Medicare Mental Health Plan (برنامه صحت روانی مدیگر) بپرسید.
- اگر کودک تان استرس زیاد دارد و نمی توانید فوراً به داکتر خود مراجعه کنید، می توانید با Lifeline با شماره 131114 تماس بگیرید.
- اگر کودکان در معرض خطر عاجل است، می توانید با شماره 000 تماس بگیرید.